

HOJUELAS DE MAÍZ FORTIFICADAS, LISTAS PARA EL CONSUMO

para emplearse en los Programas de Distribución de Alimentos Básicos del USDA para Unidades Familiares

Fecha de revisión: 28 OCT 03

Descripción del producto

Las **hojuelas de maíz** son un cereal al que no se le ha añadido edulcorantes y está listo para el consumo.

Presentación/Rendimiento

Una caja de cereal de 18 onzas rinde 18 porciones de 1 taza cada una. Ya que las cajas pueden variar de tamaño, vea la etiqueta para obtener el rendimiento exacto.

Conservación

- Almacene las cajas sin abrir en un lugar fresco y seco alejado del piso hasta que las use.
- Después de abrir la caja, mantenga la bolsa interior bien cerrada para conservar la frescura del producto. Use el cereal en 4 a 6 semanas.

Usos y sugerencias

- Prepare un desayuno nutritivo añadiendo leche fría y fruta fresca a las hojuelas de maíz.
- Combine 1/2 taza de hojuelas de maíz trituradas con 1/4 cda. de sus especias favoritas. Espolvoree sobre platillos de carnes y verduras antes de hornearlos.



Departamento de Agricultura de EE.UU.

- Las hojuelas de maíz pueden usarse para sustituir cualquier tipo de cereal seco listo para el consumo.

(Véanse las recetas al dorso)

Información de nutrición

- Las **hojuelas de maíz** son bajas en grasa y han sido fortificadas. Son una buena fuente de vitamina A, vitamina C y hierro.
- 1 onza (1 taza) de cereal de hojuelas de maíz equivale a una porción del **GRUPO DE PANES, CEREALES, ARROZ Y PASTAS** de la Pirámide Alimenticia.

Datos de nutrición

Porción 1 taza (28 g) de cereal de hojuelas de maíz

Cantidad por porción

Calorías	106	Cal. de grasa	2
% Valor diario*			
Grasa total	0.2 g		0%
Grasa saturada	0.1 g		0%
Colesterol	0 mg		0%
Sodio	263 mg		10%
Carbohidratos totales			8%
24 g			
Fibra dietética	<1 g		2%
Azúcares	5 g		
Proteína	1 g		
Vitamina A	14%	Vitamina C	24%
Calcio	0%	Hierro	47%

*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.

Crocante de manzana

1 cda. de harina
1/3 taza de azúcar
1 cda. de canela molida
4 tazas de manzanas ácidas peladas y en rebanadas
2 tazas de hojuelas de maíz finamente trituradas
1/4 taza harina
1/4 taza de azúcar morena comprimida
2 cdas. de margarina o mantequilla suavizada

Receta cortesía de Kellogg's

1. Combine la harina con el azúcar y la canela. Pase las manzanas por la mezcla.
2. Coloque la mezcla con las manzanas en un molde refractario de vidrio de 2 tazas de capacidad.
3. Mezcle las hojuelas de maíz trituradas con la harina y el azúcar morena.
4. Combine con la margarina hasta obtener una consistencia desmoronadiza.
5. Agregue la mezcla, en forma de lluvia, sobre las manzanas.
6. Lleve a horno de 400 °F por 30 minutos hasta que las manzanas se ablanden.
7. Sirva caliente con yogur de vainilla congelado encima.

Rinde 12 porciones

Información de nutrición para cada porción de crocante de manzana:

Calorías	229	Colesterol	0 mg	Azúcar	32 g	Calcio	19 mg
Calorías de grasa	37	Sodio	158 mg	Proteína	1 g	Hierro	3.4 mg
Grasa total	4.1 g	Carbohidratos totales	48 g	Vitamina A	91 RE		
Grasa saturada	0.8 g	Fibra dietética	2 g	Vitamina C	9 mg		

Aros de cebolla

2 cebollas dulces grandes peladas y sin corazón
7 onzas de hojuelas de maíz trituradas
1 cda. de sal normal o sazónada
2 cdtas. de azúcar
1/4 cda. de sal
1 cda. de pimentón (opcional)
4 huevos

Receta cortesía de Arielle's Recipe Archives

1. Corte cada una de las cebollas en 4 rajadas gruesas.
2. Separe las rajadas en aros, separando los más pequeños para otras recetas.
3. Combine el cereal con la sal, el azúcar y el pimentón.
4. Divida la masa en dos tazones pequeños.
5. Bata los huevos hasta que se formen picos blandos.
6. Rehogue la mitad de los aros de cebolla en los huevos batidos y luego páselos por la masa.
7. Colóquelos, formando una sola capa, en una bandeja para hornear.
8. Repita el procedimiento con los aros de cebolla restantes usando el segundo tazón de masa.
9. Lleve a horno de 375 °F por 15 minutos hasta que los aros estén crujientes.
10. Sírvalos calientes.

Rinde 4 porciones

Información de nutrición para cada porción de aros de cebolla:

Calorías	301	Colesterol	240 mg	Azúcar	7 g	Calcio	42 mg
Calorías de grasa	52	Sodio	1200 mg	Proteína	11 g	Hierro	14.8 mg
Grasa total	5.7 g	Carbohidratos totales	51 g	Vitamina A	356 RE		
Grasa saturada	1.7 g	Fibra dietética	2 g	Vitamina C	29 mg		

Las recetas que le facilita el USDA no han sido probadas ni estandarizadas.

Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohíbe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

